

## 「令和4年度 保健講座」を開催します

今年度も下記の日程・プログラムで「保健講座」を開催します。  
多くの皆さまの参加をお待ちしております。

### 【講師の先生のご紹介】



株式会社b-i 村尾綾子先生

<https://www.b-i-style.com/>

※アシスタントの先生も同行します

### 【開催日時、開催場所】

日 時	場 所
10月17日（月）	仙北市 かくのだて温泉「紀のや」
10月18日（火）	三種町 砂丘温泉「ゆめろん」
10月19日（水）	大館市 「プラザ杉の子」
10月24日（月）	湯沢市 「湯沢グランドホテル」
10月25日（火）	秋田市 「ANAクラウンプラザホテル秋田」
10月26日（水）	由利本荘市 「本荘グランドホテル」

### 【実施プログラム】

#### 「きれいな姿勢で歩いていますか？ ～ペルヴィス(骨盤)ウォーキングで最強の健康法を身につけましょう～」

日常生活で無意識に行っている姿勢や歩き方、気にしたことがありますか？  
普段の生活の中できれいな姿勢を意識したり歩き方を見直すだけで、活動代謝が上がり  
すっきりした体のラインや筋力アップを手に入れることができます。  
運動する時間が作れない忙しい方も、日常生活の動きを少し意識することで体が変わって  
いくヒントをお伝えいたします。  
骨盤の位置や動きが、体のあらゆる動作に関連していることを体感してください！

講義では、骨盤から上半身と下半身、体のつながりを解説いたします。  
体がラクになる姿勢作りのポイントや、歩き方の仕組みをお伝えいたします。

実技ではマットを使用し、骨盤から全身を整える調整法を行います。  
マットに仰向けの状態で骨盤を中心に体を動かす、どなたでも無理なくできる調整です。  
骨盤から全身を整えた後、きれいな姿勢を維持するポイントや、痛みが出ない歩き方のポ  
イントをご紹介します。  
骨盤から歩く！毎日の歩き方を変え、日常の動きを最強の健康法にしてみませんか？

※ マット上の調整は、裸足もしくは靴下のみで行います。  
ウォーキングの際は靴を履きますので、動きやすい運動靴や底の薄い靴でお越しください。

### 【参加を希望する方へ】

- ・参加料は無料で、組合員及び被扶養者であれば年齢男女問わずどなた様でも参加申込できます。
- ・参加を希望される方は、勤務先の市町村経由でお申し込みください。
- ・新型コロナウイルスの感染拡大に配慮し、各会場とも実施環境を十分に整えたうえ実施いたします。